

【ケールを美味しく楽しむ Vol.11】

キューサイのケール青汁アレンジレシピ

大切な人に贈る華やかホワイトデー

～「ケール青汁(粉末タイプ)」を使用し、お手軽アレンジ～

スーパーフードとして注目されている“ケール”。そんなケールを日常の食卓に手軽に取り入れるには、粉末ケールがおすすめです。キューサイの「ケール青汁(粉末タイプ)」は、農薬・化学肥料を一切使用していない国産ケールだけを、原料の特性を壊さないように超低温で粉砕する「凍結粉砕製法」で、まるごと粉末状にしました。アレンジ次第で料理にも活用しやすく便利なおうえ、豊富な栄養素を手軽に摂ることができます。「青汁＝まずい」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、あまりくせもなく、飲みやすくなっています。そんな「ケール青汁(粉末タイプ)」をより美味しく楽しんでいただけるレシピを、「ケール青汁」の製造・販売を開始し今年で36年目のキューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：神戸 聡）よりお届けします。

ホワイトデーにおすすめ！大切な人に贈る華やかディナー

3月14日はホワイトデー。恋人や家族へのプレゼントは決まっていますか？先月はバレンタインにぴったりのスペシャルなスイーツレシピをご紹介しましたが、ホワイトデーは心を込めて作ったディナーで、楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか。普段料理をしない方でも、気軽に挑戦できるような簡単レシピをご紹介します。ケール青汁(粉末タイプ)を使ってヘルシーで華やかなディナーを演出してみてください。



チキンときのこのケールシチュー

寒い一日の締めくりに、ヘルシーなケールシチューで温まりませんか？ハート型に抜いたにんじんを飾るだけで、ホワイトデー仕様の華やかなシチューに大変身。具材を切って煮込むだけ、でもケール粉末で栄養ばっちりの簡単レシピをご紹介します。

【材料】2人分

A (ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g、コンソメスープ 300cc)

鶏もも肉 200g

玉ねぎ 1/2個

エリンギ 2本

にんじん 1/3本

バター・白ワイン 各大さじ1

ホワイトソース 1缶



塩・ブラックペッパー 少々

【作り方】

1. 鶏もも肉はひと口大のそぎ切り、玉ねぎは 1.5cm 幅のくし形、エリンギはひと口大に切ります。にんじんは 1cm 程の輪切りにし、ハート型に抜きます。
2. 深めのフライパンを熱してバターを溶かし、鶏もも肉と玉ねぎを炒めて火を通します。エリンギ、にんじんを入れさつと炒めて白ワインをふり、よく混ぜた A を注いで 10 分程度煮ます。
3. 2 にホワイトソースを入れて溶かしながら温め、塩を加えて味をととのえます。皿に盛り、ブラックペッパーをふって完成です。



ケールドレッシングのブーケサラダ

カロリーが気になりがちなドレッシングですが、今回は、ケールの風味を活かしたドレッシングで、よりヘルシーに仕上げました。いつもの野菜やハムも、盛り付け方次第で華やかなブーケサラダに！

グラスを使って花束のように盛り付けてみてください。

【材料】2～3 人分

●ケールドレッシング

ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g

酢 大さじ 2

塩 小さじ 1/3

こしょう 少々

オリーブ油 大さじ 2～3

●その他

生ハム・スモークサーモン・薄切りロースハム 各 2～3 枚

きゅうり 1 本

ミニトマト(黄) 3 個

グリーンリーフ 適量

にんじん 適量(ピーラーで薄くスライスしたもの)

にんじんの葉 少々



【作り方】

1. 生ハム、スモークサーモン、薄切りロースハムは、バラの花に見立てて、ふんわり巻きます。
2. きゅうりはピーラーで縦にスライスして、1 と同様に巻きます。ミニトマトはへたを取って半分に切ります。
3. グリーンリーフをグラスに詰めて、1、2、にんじんの葉をブーケのように飾り、皿に並べます。
4. ピーラーで薄くスライスしたにんじんを細く切り、リボンに見立ててブーケに飾ります。
5. ケールドレッシングの材料を混ぜ合わせ、4 に添えて完成です。



ケールのハートオムにぎり

みんな大好きなオムライスを、グリーンと黄色 2 色の薄焼き卵で包み、見た目もかわいくアレンジしました。
ラップを使って簡単に作れるので、料理の苦手な方にもおすすめです。

【材料】2 人分

● 2 色の薄焼き卵

A (ケール青汁(粉末タイプ) 3.5g、卵(大) 1 個、酒 小さじ 1、水溶き片栗粉 少々)

B (卵(大) 1 個、酒 小さじ 1、水溶き片栗粉 少々)

トマトケチャップ 適量

● チキンライス

玉ねぎ 1/4 個

鶏もも肉 80g

ピーマン 1 個

バター 大さじ 1

トマトケチャップ 大さじ 2~3

塩・こしょう 各少々

ごはん 茶碗 2~3 杯分

● その他

お好みの焼き野菜 (芽キャベツ、ベビーキャロットなど) 各適量



【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、鶏もも肉は 2 cm 角に切り、ピーマンは小さめの角切りにします。
2. 1 の玉ねぎ、鶏もも肉をバターで炒め、火が通ったらトマトケチャップを加えて弱火で炒め、ごはんを加えて炒め合わせます。さらにピーマンを加えてさっと炒め、火を止めます。
3. A、B の材料をそれぞれ混ぜ合わせて茶こしなどでこします。小さめのフライパンにサラダ油を薄く塗って、中火~弱火で卵を焦がさないように緑色と黄色の薄焼き卵をそれぞれ 2 枚ずつ焼きます。
4. 2 のチキンライスを 4 等分に分けて三角形のおにぎりにし、1 辺を指でくぼませてハートの形に整えます。
5. 3 の薄焼き卵で 4 のおにぎりを包んでラップを使って形を整え、皿に盛ります。芽キャベツ、ベビーキャロットなどお好みの焼き野菜を盛り添え、ケチャップを飾って完成です。

◀キューサイケールの公式 Instagram▶はこちら！

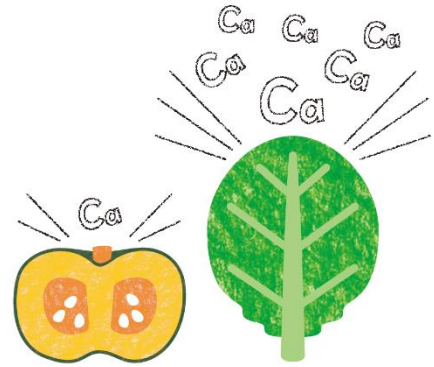


https://www.instagram.com/kyusai_kale_official/

“ケール” フォチ情報

厚生労働省のデータ※1によると、20歳以上の日本人はすべての年齢において、必要なカルシウム量が摂れていないとされています。

そのカルシウムが多く含まれているのは、チーズや小魚だけではなく。実は、野菜にも意外と多く含まれていることをご存知ですか？厚生労働省のサイトでも、特に色の濃い野菜であるカボチャ(20mg/100g)や水菜(210mg/100g)に多いとされています。ケールにはなんとそれらの野菜よりも多く(220mg/100g)カルシウムが含まれているのです。※2



※1 「平成 27 年 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)「日本人の食事摂取基準」(2015 年版)

※2 日本食品標準成分表 2015 年版

商品情報

商品名：ケール青汁(粉末タイプ)

内容量：420 g (約30日分)

通常価格：6,480円(税抜6,000円)



キューサイ株式会社について

創業：1965年10月

代表者：代表取締役社長 神戸 聡

本社：福岡県福岡市中央区草香江
1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア
商品等の製造・販売



<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「キューサイのケール推進プロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：kale-kyusai@pjbc.co.jp